

Le défi continue à vous de jouer

Séance2 (Semaine 23-29 mars 2020)

Gainage :

30 seconde sur les coudes, 20 seconde sur le côté D, 30 seconde sur les coudes, 20 secondes sur le côté G, 20 seconde sur les coudes.

1min 30 de récupération.

30 seconde sur les coudes, 15 seconde sur le côté D, 15 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes.

1min 30 de Récupération.

30 seconde sur les coudes, 15 seconde sur le côté D, 15 seconde sur le côté G, 30 seconde sur les coudes.

Hydratez-vous.



Consignes : les changements de positions se font sans pause.

2min de pause

Jumping jack:

60 jumpings jack

1min de récupération.

60 jumpings jack

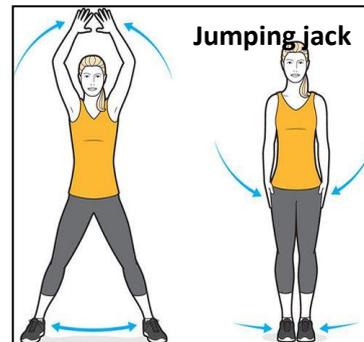
1min de récupération.

60 jumpings jack

1min de récupération.

60 jumpings jack

Hydratez-vous.



Consignes : jambes écartés du bassin, garder le dos droit.

3 min de pause.

Climbers:

20 climbers.

30 secondes de récupération.

20 climbers.

30 secondes de récupération.

20 climbers.

1min30 de récupération.

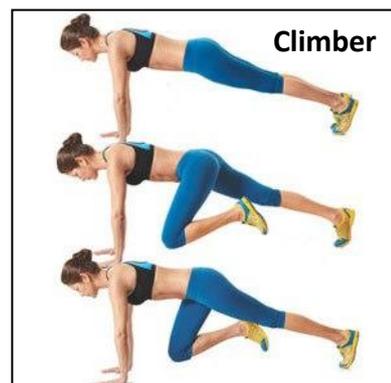
20 climbers.

30 secondes de récupération.

20 climbers.

30 secondes de récupération.

30 climbers.



Hydratez-vous.

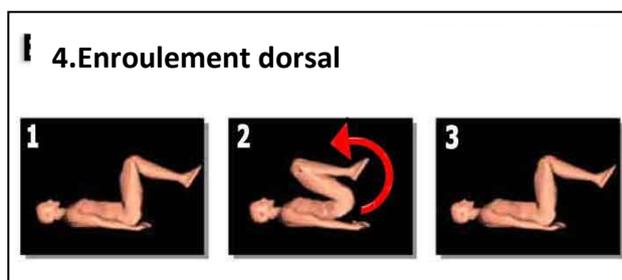
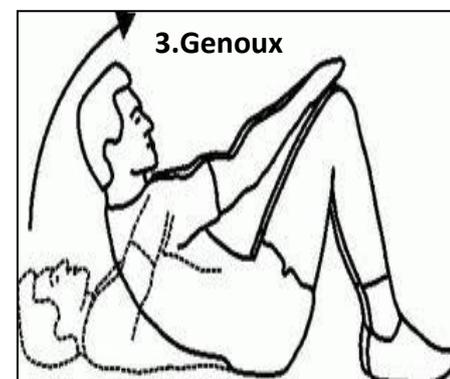
Consignes : Dos bien droit, mains largeur des épaules, la pointe de pieds vient au début de la paume de la main, sur le côté.

4 min de pause.

Abdominaux :

20 secondes abdominaux sit up.
30 secondes abdominaux obliques.
30 secondes abdominaux genoux.
30 secondes abdominaux enroulements dorsal.
20 secondes abdominaux sit up.
1min30secondes de récupérations.
20 secondes abdominaux sit up.
30 secondes abdominaux obliques.
30 secondes abdominaux genoux.
30 secondes abdominaux enroulements dorsal.
20 secondes abdominaux sit up.
1min30 de récupérations.
8 sit up le plus lentement possible.
5 sit up rapide.

Hydratez-vous



Consignes : les changements de positions se font sans pause.

Fin de séance, vivement la troisième séance.

Attention la séance 3 va bientôt arriver.

Adrien ALIX